



OLIO DI COCCO

La Bibbia

Jessica Oldfield

15,2 x 21,5 cm - broccura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 – 978 88 6753 210 0



9 788867 532100

Per molto tempo l'olio di cocco è stato considerato dannoso per la salute, mentre in realtà è molto sano, perché contiene acidi grassi saturi particolari, i trigliceridi a catena media. Gli oli contengono un mix di acidi grassi a catena corta, media e lunga, e i trigliceridi a catena media sono benefici per l'organismo.

Da secoli in Asia, India e Polinesia l'olio di cocco è allo stesso tempo un alimento e una medicina. Fa parte integrante dell'alimentazione e gli scienziati pensano che questo spieghi la bassa incidenza nelle popolazioni locali di malattie cardiache, tumori e altre malattie degenerative. Il mondo occidentale invece sta scoprendo solo adesso i benefici per la salute insiti nell'olio di cocco e la sua incredibile natura di superalimento.

Al punto che gli scienziati ritengono ormai che l'olio di cocco sia l'olio più sano in assoluto. Associato a un'alimentazione equilibrata, può essere una marcia in più per la nostra salute e il nostro benessere.



Guido Tommase Editore